POLSKIE ZIOŁA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE PROPAGANDZIE ZIELARSTWA

Nr. 4 (rok V) **Kwiecień** **1938 r.**

Ryż polski

Poniżej przytaczamy w całości artykuł jednego z naszych P.P. Prenumeratorów przesłany na adres Redakcji, na dowód, jak wielkie możliwości wykorzystania tzw. „nieużytków rolnych" istnieją jeszcze w naszym kraju. Sądzimy, że w ten sposób przyczynimy się choć w części do uchylenia „troski" społeczeństwa, związanej z przyrostem naturalnym ludności w Polsce. (Przyp. Red.).

Wieluż z nas zjada chętnie chiński lub indyjski ryż, wiele słyszeliśmy o jego hodowli bardzo kłopotliwej i pracowitej, której zapewne żaden nasz kmiotek nie podjąłby się, gdyż trzeba go wysiewać ziarnkami, brodząc całymi dniami w wodzie, niwelować pola, zalewać je wodą itd.

Pożywność ryżu zważywszy na zawartość białka strawnego (6%) niewielka — gdy nasze żyto nawet więcej go zawiera (9%).

Ale to zamorskie, zagraniczne więc jakoś lepiej smakuje...

Tymczasem hojna ręka Stwórcy pamiętała i o naszych polskich, mokrych nizinach, dając roślinę wdzięczną, która nie lęka się naszych dżdżystych lat, a nawet nieuprawiana daje doskonałą, pożywną kaszę.

Chcę właśnie powiedzieć kilka słów o roślinie, której obecnie prawie nie znamy, a która ongiś często na-

szych pradziadów ratowała od głodu a i teraz jeszcze nasze Poleszuki chętnie ją spożywają; mianowicie o Glycerii, polskiej roślinie o prastarej nazwie „kaszyniec", obecnie coraz częściej zwanej „manną" (Gramineae — Trawy).

Manna jadalna v. właściwa (dawniej „kaszyniec") łacińskie nazwy — Glyceria fluitans (synon. Festuca v. Poa fluitans). Krzewi się z rozłogów podziemnych. Źdźbło prosto stojące, w kierunku ku dołowi gładkie, węzły mało wystające. Pochwy bardzo długie, ścieśnione, nierzadko do następnego węzła sięgające. Języczek bardzo długi, u górnych liści ostry. Blaszki liściowe krótkie. Wiecha wązka, długa, gronowata. Gałązki przed zakwitnięciem przylegające do źdźbła, w czasie kwitnienia jednostronne, prostopadle do osi odstające. Kłosiki bardzo długie, wązkie 7—11 kwiatowe. Plewa nierówna, dolna bardzo krótka, obydwie tępe.

Kwiatki długie. Plewka zewnętrzna siedmionerwowa, na wierzchołku biaława, bezostna. Plewka wewnętrzna blada o dwu zielonych nerwach. Pylniki ciemnopurpurowe. Wyrasta na 30 — 100 cm., kwitnie od czerwca do września. Roślina trwała. Pasza z mokrych łąk najlepsza, to też w Niemczech polecają ją i uprawiają na zagospodarowanych łąkach torfowych i murszowych. Pospolita po rowach i brzegach wód. Ziarno używane na kaszę. (Według prof. Sikorskiego).

Otrzymała u nas nazwę „manny", bo w lecie na jej kłoskach często pojawiają się brunatne kulki słodkawego smaku, ziarno samo zaś bogate jest w łatwo strawne białko i skrobię.

Jeżeli bez żadnej uprawy Glyceria jest rośliną wartościową dla ludzi a także i dla ryb (gdy ziarna wiatr strąca do wód, ryby dobrze się tuczą)—to gdyby nasi rolnicy zajęli się systematycznie jej uprawą i zastosowali znane metody naukowe dla zwiększenia jej ziarna i jego ilości, sądzę, że nasze rolnictwo zyskałoby doskonały, nowy produkt spożywczy, dostępny dla szerokich warstw „niedożywianego" społeczeństwa.

Już przed stu sześćdziesięciu laty interesowano się tą roślinką. Oto jakie daje świadectwo naszej Glicerii uczony ks. Krzysztof Kluk w swym Dykcjonarzu Roślinnym (II tom str. 6) — „Ziarna tej trawy na początku czerwca zebrane i utłuczone w stępach, są ową manną, która wchodzi do użycia na pożywienie ludzkie; sieją one umyślnie tym końcem (tj. w tym celu) zagranicą — dzikiej przecież zawsze pierwsze miejsce dają. Jest zdanie Lekarzów, że manna nie tylko się równa, ale przechodzi zamorskie sago w zażyciu dla ludzi, tylko w mleku gotowanej zażywać nie radzą. Manna z pożytkiem i drogo za granicę przedana być może, gdzie jej są bardzo chciwi. Rybom i wodnemu ptactwu jest ulubionyn pokarmem."

Dziwna rzecz — Glyceria znana jest dzisiaj powszechnie w Niemczech i nawet w dalekiej Francji pod nazwą „kaszy polskiej", tylko my o niej prawie nic nie wiemy. Przyznać jednak trzeba, że bądź co bądź roznosi ona oddawna sławę polskiego imienia nie gorzej od naszych spółczesnych szybkobiegaczy, atletów czy innych rekordzistów.

Jak często ignorujemy cenne płody rodzimej ziemi, osądzić można chociażby z tego, że w ogromnej Encyklopedii Rolniczej—nie ma żadnej wzmianki o Glicerii, chcciaż o innych roślinach niewielkiego znaczenia dla rolnika są tam opisy a nawet ryciny. Tymczasem Francuzi pamiętają o niej i w swym wielkim Larussie podkreślają silnie wielką pożywność ziarna Glicerii jako „polskiej kaszy".

J. Antocolensis.

Wpływ klimatu i gleby na uprawę roślin leczniczych

Zależność roślin leczniczych od gleby i klimatu jest o wiele większa niż u innych roślin, powszechnie uprawianych w naszych gospodarstwach. Ponieważ poszczególne części Polski różnią się dość znacznie między sobą warunkami klimatycznymi, a jeszcze bardziej właściwo-

ściami glebowymi, przeto podajemy poniżej szereg roślin leczniczych z uwzględnieniem tychże, dla zorientowania się PP. Producentów ziół, zwłaszcza początkujących, co do wymagań, zachodzących przy uprawie poszczególnych roślin leczniczych.

Anyż *(Pimpinella anisum L).* Udaje się tylko w południowybh okolicach Polski. Ziemia żyzna lecz nie ciężka, dostatecznie wilgotna, zasobna w wapno. Odpowiednie są tu urodzajne margle glinkowe, löss lub lekkie rędziny.

Arnika Pomornik górny *(Arnica montana L).* Okolice górzyste, klimat wilgotny, położenie słoneczne, otwarte. Gleba wilgotna, próchnicza, torfiasta, wilgotne polany i poręby leśne.

Bez czarny *(Sambucus nigra L).* Obsadzać można nieużyteczne grunta w całym kraju o stanowiskach słonecznych tak na glebie gliniastej jak i piaszczystej. Wapno w glebie jest dla tej rośliny niezbędne.

Chaber, Bławatek *(Centaurea cyanus)* Roślina co do gleby niewybredna. Położenie słoneczne, ziemia urodzajna, średnio wilgotna.

Czarnuszka siewna *(Nigella sativa L).* Położenie słoneczne, ziemia urodzajna, zasobna w próchnicę, nieco gliniasta, z dodatkiem wapna, lekko wilgotna, bez chwastów.

Dziewanna *(Verbascum thaps. i phlom. L).* Położenie słoneczne, suche. Udaje się na nieurodzajnej, piaszczystej, wapiennej glebie. Jeśli gleba lepsza — plon daje obfitszy.

Dzięgiel lekarski *(Angelica officinalis L).* Okolice górzyste, klimat wilgotny. Położenie słoneczne lub półcieniste, ziemia żyzna z domieszką próchnicy.

Gorczyca biała, (czarna, sarepska), *(Sinapis alba L).* Wszystkie odmiany gorczycy najlepiej udają się w płn. dzielnicach Polski, a więc w woj. wileńskim, nowogródzkim, płn.-wsch. białostockim. Ziemia urodzajna, piasczysta z domieszką wapna, wilgotna, pozbawiona chwastów.

Goryczka żółta *(Gentiana lutea)*. Okolice górzyste, wilgotne. Udaje się na halach, zboczach, zrębach leśnych w wyższych położeniach. Wystawa otwarta, gleba lekka, przepuszczalna z dodatkiem próchnicy i wapna.

Kminek zwyczajny, Karolek *(Carum Carvi L)*. Położenie słoneczne, gleba urodzajna, gliniasta, niezbyt sucha z dodatkiem wapna.

Kolender *(Coriandroum sativum L)*. Udaje się wszędzie, z wyjątkiem najbardziej na północ wysuniętych części kraju. Położenie słoneczne, ciepłe, osłonięte od wiatrów północnych, ziemia urodzajna, wapienna, lekka, niezbyt sucha, wolna od chwastów.

Konwalia majowa *(Convallaria majalis L)*. Położenie półcieniste, ziemia wilgotna, pulchna, z dużą domieszką próchnicy i humusu leśnego o podłożu wapiennym, glinkowata, nie kwaśna.

Koper włoski *(Foeniculum vulgare L)*. Udaje się w płd. częściach Polski, zwłaszcza na Podolu i na płd. części Wołynia. Położenie słoneczne, ciepłe, zaciszne, suche. Ziemia urodzajna, średnio zwięzła, w dobrej kulturze, w głębi wilgotnawa.

Kosaciec *(Iris germ. I. pall. I. florent)*. Wszystkie trzy odmiany kosaćca używanego w lecznictwie wymagają gleby urodzajnej, gliniastej z dużą zawartością wapna na podłożu przepuszczalnym, wystawie słonecznej.

Kozłek lekarski *(Valeriana offic. L)*. Położenie otwarte, słoneczne. Ziemia lekka, piasczysta z domieszką próchnicy, na podłożu nieprzepuszczalnym.

Lukrecja *(Glycirhizza glabra L)*. Położenie osłonięte od wiatrów północnych, ciepłe, słoneczne. Gleba urodzajna, najlepiej czarnoziem piasczysty i gliniasty, urodzajne margle gliniaste z dodatkiem wapna, wilgotne zwłaszcza na wiosnę. Stojącej wody zaskórnej nie znosi, gdyż powoduje to gnicie jej korzeni.

Majeranek *(Origanum majorana L)*. Wystawa słoneczna, gleba lekka, z domieszką glinki, pulchna, urodzajna, zasobna w próchnicę.

Malwa czarna *(Althaea rosea var. fl. nigro).* Położenie słoneczne, zaciszne, ciepłe, osłonięte od wiatrów. Gleba żyzna, pulchna, piasczysta. Mogą tu być również lekkie glinki z dodatkiem wapnia.

Mak polny *(Papaver Rhoeas L).* Roślina co do gleby niewybredna. Położenie otwarte. Ziemia piasczysta, lekka glinka z dodatkiem wapnia.

Mięta pieprzowa *(Mentha piperita L).* Położenie słoneczne. Najlepiej udaje się na ziemi wilgotnej, lekkiej, w dobrej kulturze, w pobliżu stawów, rzek, moczarów itd. Nasze Kresy wsch. o wilgotnym klimacie specjalnie się tu nadają.

Mydlik lekarski *(Saponaria officinalis L).* Położenie słoneczne. Roślina co do gruntu niewybredna. Udaje się wszędzie z wyjątkiem gleby torfiastej, gliniastej i bagnistej. Najlepiej odpowiadają jej piaski średnio wilgotne lub podmokłe pola.

Naparstnica purpurowa *(Digitalis purpurea L).* Położenie półcieniste, ziemia przepuszczalna, pulchna z dużą domieszką próchnicy, bezwapienna.

Pieprz turecki, Papryka *(Capsicum annuum L).* Klimat bardzo ciepły, a więc płd. dzielnica Polski, położenie osłonięte od wiatrów. Gleba musi być dość ciężka, gliniasta, wilgotnawa.

Rosiczka okrągłolistna *(Drosera rotundifolia L.).* Klimat wilgotny, a więc odpowiednie byłoby tu Polesie o podłożu stale wilgotnym i powietrzu stale nasyconym parą wodną (gleba kwaśna). Wysokie torfowiska i łąki wilgotne.

Rumianek pospolity *(Matricaria Chamomilla L).* Wystawa słoneczna, ciepła. Roślina co do gleby — niewybredna, udaje się na każdej z wyjątkiem suchych piasków i ziemi zbyt wilgotnej.

Rumianek rzymski *(Anthemis nobilis L).* Położenie ciepłe, słoneczne. Gleba lekka, pulchna nieco piasczysta z domieszką próchnicy lub lekkiej gliny.

Rzewień palmisty *(Rheum palmatum L.).* Położenie otwarte, wzgórkowate. Gleba pulchna, żyzna,

z domieszką wapna, bogata w związki azotu, fosforu i potasu.

Tymianek *(Thymus vulgaris L.)*. Wystawa słoneczna, sucha, chroniona od wiatrów. Ziemia ciepła, najlepiej lekka glinka z domieszką wapna.

Tysiącznik pospolity *(Erythrea centaurium Pers)*. Położenie słoneczne, gleba gliniasta, zwięzła, ubita, najlepsze są odłogi, leżące dłuższy czas bez uprawy.

Prawoślaz lekarski *(Althaea officinalis)*. Udaje się tylko w południ. części kraju, na Podolu, Wołyniu i w Sandomierskim na glebie w miarę urodzajnej, przepuszczalnej o wystawie słonecznej. Wskazane są tu lekkie glinki z domieszką próchnicy i wapna.

Złocień dalmatyński *(Pyretrum cinerariaefolium)*. Udaje się na słonecznych zboczach wapiennych, ciepłych i osłoniętych od wiatrów. Lekkie glinki marglowate. Obecność dużej ilości wapna konieczna.

S. M.

Zioła poszukiwane na rynku zielarskim

Nazwy surowców roślin leczniczych		Orientacyjne ceny hurtowe za 100 kg. loco st. załad.
Cortex Frangulae	— Kora Kruszyny	20 — 25 zł.
Cortex Salicis	— „ wierzbowa	20 — 30 „
„ Quercus	— „ dębowa (z młodych gał.)	20 — 30 „
Folia Farfarae	— Liście Podbiału	20 — 30 „
„ Menthae pip.	— „ Mięty pieprzowej	200 —250 „
„ Rosmarini	— „ Rozmarynu	120 —150 „
„ Salviae offic.	— „ Szałwi lekarskiej	140 —180 „
„ Trifolii fibrini	— „ Bobrka trójlistnego	35 — 40 „
„ Uvae Ursi	— „ Niedźwiedziego grona	25 — 30 „
Flores Arnicae	— Kwiaty Pomornika górnego	150 —250 „
„ Chamomillae vulg.	— „ Rumianku zwycz.	250 —300 „

Nazwy surowców roślin leczniczych			Orientacyjne ceny hurtowe za 100 kg. loko st. załad.
Flores Convallariae maj.	—	Kwiaty Konwalii majowej	800—1000 zł.
„ Lamii albi	—	„ Pokrzywy głuchej	600—1000 „
„ Malvae arboreae	—	„ Malwy czarnej	200—250 „
„ Millefolii	—	Kw. Krwawnika (krótko cięte)	30—40 „
„ Sambuci	—	Kwiaty Bzu czarnego (otarte)	150—200 „
„ Stoechados citr.	—	„ Kocanki piaskowej	60—80 „
„ Tiliae	—	„ Lipy	130—170 „
„ Verbasci	—	„ Dziewanny	300—600 „
Fructus Coriandri	—	Owoce Kolendru	65—75 „
„ Foeniculi	—	„ Kopru włoskiego	40—60 „
„ Rubi Idaei	—	„ Malin	500—700 „
„ Myrtillorum	—	„ Czarnych jagód	90—110 „
Herba Droserae long. i rot.	—	Ziele Rosiczki	300—400 „
„ Herniariae	—	„ Połonicznika gładkiego	65—75 „
„ Plantaginis	—	„ Babki wązkolistnej	40—50 „
„ Taraxaci c. flor.	—	„ Mniszka lek. z kwiatami	40—50 „
„ Thymi vulg.	—	„ Tymianku	120—150 „
Lycopodium	—	Pyłek Widłaku	700—850 „
Secale cornutum	—	Sporysz	800—1000 „
Rad. Altheae off.	—	Korzeń Prawoślazu lek.	200—250 „
„ Calami	—	„ Tataraku	40—50 „
„ Inulae	—	„ Omanu wielkiego	150—200 „
„ Gentianae off.	—	„ Goryczki	150—200 „
„ Primulae	—	„ Pierwiosnka	120—150 „
„ Taraxaci off.	—	„ Mniszka lek.	90—100 „
„ Tormentillae	—	„ Kurzego ziela	60—80 „
„ Valerianae off.	—	„ Kozłka lekarskiego	160—200 „
Viscum album	—	Jemiołę i inne.	30—40 „

W maju zbierać można:

Kwiaty Jasnoty białej	—	Flores Lamii albi
„ Konwalii majowej	—	„ Convallariae majalis
„ Pierwiosnka lek.	—	„ Primulae off.
„ Tarniny	—	„ Prunus spinosae
„ Bzu czarnego	—	„ Sambuci nigri
Korę kruszyny	—	Cortex Frangulae
„ dębową	—	„ Qüerci
„ szakłaku	—	„ Catharticae
Liście brzozowe	—	Folia Betulae
„ Mącznicy garbarskiej	—	„ Uvae Ursi
„ Ślazika leśnego	—	„ Malvae silvestris
Mech islandzki	—	Lichen islandicus
Rozłogi Perzu	—	Rhizzoma Graminis
„ Turzycy piaskowej	—	„ Carex arenariae

Roślina lecznicza — owadożerna

Jednym z dziwów przyrody naszego klimatu jest Rosiczka okrągłolistna, Drosera rotundifolia (Droseraceae — Rosiczkowate). Ciekawa ta roślina lecznicza, owadożerna, porasta błota, wilgotne łąki, trzęsawiska i torfowiska pozbawione wapnia, na całym prawie obszarze Polski niżowej.

Rosiczka jest surowcem w lecznictwie ogromnie poszukiwanym na rynku krajowym i zagranicznym, czego dowodem są zapytania licznych firm, oferujących za rosiczkę wysokie ceny.

W lecznictwie stosuje się ją jako znakomity środek przeciw sklerozie, w chorobach dróg oddechowych i kokluszu.

Dotychczas zbiera się rosiczkę jedynie ze stanu dzikiego, wskutek czego zasięg terenów jej zbioru szybko maleje. W okolicach wilgotnych bowiem, gdzie ona masowo się pojawia, zbiera się ją w całości przed lub w czasie kwitnienia, dzięki czemu nasiona jej ani dojrzeć ani wysiać się nie mogą. By uchronić tak cenną roślinę od zupełnej zakłady, a zarazem dostarczyć jej na rynek w odpowiedniej ilości, należałoby już w najbliższym czasie zająć się racjonalną uprawą rosiczki okrągłolistnej.

Uprawa rosiczki okrągłolistnej mogłaby mieć miej-

sce szczególnie w wilgotnych okolicach Polesia, gdzie powietrze stale przesycone parą wodną i podmokłe grunta zapewniałyby jej odpowiednie warunki rozwoju. Specjalnie należałoby uprawę tej rośliny, bardzo prostą i niekłopotliwą, polecić właścicielom bezużytecznych torfowisk i mokrych gruntów, jednakże nie stojących pod wodą. Dobrze zorganizowana uprawa rosiczki bowiem, mogłaby dać niemniejsze zyski niż plon ogrodowej, urodzajnej gleby.

Rosiczka jest to roślina trwała, dochodząca do 25 cm wysokości. Liście charakterystyczne o słabym, swoistym zapachu, smaku ostrym, gorzko-kwaśnym, w ilości od 6—12 ułożone są w różyczkę przyziemną. Okrągłe, blado-zielone, długoogonkowe liście pokryte są lśniącymi gruczołkami na dość długich trzoneczkach, wydzielającymi lepką ciecz. Liście rosiczki leżące na mchu wabią owady swymi lśniącymi gruczołkami, mającymi wygląd maleńkich kropelek rosy. Z chwilą, gdy owad znajdzie się na listku rosiczki, gruczołki podrażnione zginają się ku środkowi, silnie zaciskają owada, wydzielają swoisty ferment rozpuszczający jego ciało, które następnie zostaje wchłonięte przez liść. Po wessaniu treści ciała owadów, suchy ich szkielet wydmuchuje wiatr, a wyprostowany listek dalej wabi swoimi gruczołkami owady, czekając na nową ofiarę. Łodyga rosiczki okrągłolistnej przeważnie pojedyńcza, prosto wzniesiona, do 15 cm wysoka, cieniutka, jest bezlistna, zielonawa, od dołu czerwonawa. Korzonki cieniutkie, prawie włoskowate. Kwiaty drobniutkie, białe, zebrane w jednostronny kłosek, zwisające — otwierają się tylko w południe. Kwitnie w lipcu i sierpniu. Nasiona rosiczki, drobniutkie, w formie maleńkich kreseczek dojrzewają w końcu sierpnia i wrześniu. Ponieważ rosiczka najlepiej rozmnaża się z nasion, dlatego też do ich zbioru należy podchodzić nadzwyczaj ostrożnie, by zachować ich siłę kiełkowania.

Ścina się więc łodyżki kwiatowe nożyczkami z chwilą, kiedy torebki owocowe zaczynają brunatnieć i pękać i ostrożnie układa na gładkiej powierzchni, najlepiej na

czystym papierze. Po kilku dniach, gdy torebki zbrunatnieją i popękają — wykrusza się nasionka, miesza z wielokrotną ilością piasku i zaraz wysiewa. *Nasiona rosiczki bowiem tylko świeże kiełkują, wysuszone dokładnie, tracą siłę kiełkowania.*

Do siewu najlepiej nadaje się gleba kwaśna, pozbawiona wapnia, z natury podmokła, która mogłaby zasilać roślinę przez całe lato wilgocią, niezbędną jej do rozwoju. Mogą tu być użyte podmokłe piaski, kwaśne i nieocienione.

Najodpowiedniejsze są jednak torfowiska wysokie, stale wilgotne tak, by pod silniejszym naciskiem występowała woda. Przed siewem należy je jednak wyrównać, miejsca zbytnio obrośnięte obedrzeć ze mchu, wszelkie jamki i otwory mchem poutykać, by nasiona w nie nie wpadały i w ten sposób nie przepadały dla plantacji. Siew nasion wykonuje się przy zupełnie bezwietrznej pogodzie, pozostawiając je na wierzchu, bez przykrywania ziemią. Oprócz siewu można również stosować przesadzanie rosiczki wraz z całą kępką mchu.

Do użytku leczniczego zbiera się całe rośliny przed lub w czasie kwitnienia. Dawniej przygotowywano z niej nalewkę, obecnie stosuje się ją głównie do kompozycyj ziołowych pod nazwą Herba Droserae rotundifoliae lub Rorellae.

Po zbiorze należy rosiczkę dokładnie oczyścić z ziemi, domieszek mchu i innych zanieczyszczeń, następnie szybko poddać suszeniu w cieniutkiej warstwie, najlepiej w cieniu. Jeśli w suszarni — to w każdym razie w temperaturze nie wyższej jak 30° C. Po wysuszeniu przybiera kolor ciemno-czerwony, wtedy wiąże się rosiczkę nitką w małe pęczki, by uniknąć jej mierzwienia. Ponieważ rosiczka wysuszona czernieje nawet przy śladach wilgoci — przechowywać ją trzeba tylko w miejscach suchych.

Sprzedaje się ją w całości, niepokrajaną, najlepiej powiązaną w pęczki. W roku 1937 płacono za 100 kg rosiczki okrągłolistnej 300—400 zł.

Oprócz wyżej opisanej rosiczki okrągłolistnej istnieje jeszcze rosiczka długolistna — Drosera longifolia L., różniąca się od poprzedniej tym, że ma blaszki liściowe długie i wązkie, a pędy kwiatowe prawie dwa razy dłuższe od liści. Odmianę rosiczki długolistną kupują mniej chętnie i płacą niższą cenę za nią, niż za okrągłolistną. Ostatnio cena jej w hurcie wynosiła 250—300 zł za 100 kg.

S. M.

Zioła w obrzędowości świąt Wielkiejnocy

Od niepamiętnych czasów drzewa, zioła i kwiaty odgrywały dużą rolę w życiu człowieka i to nie tylko w lecznictwie ale religii, symbolice, obrzędach, jego zwyczajach i obyczajach.

Człowiek żył z przyrodą, pracował z nią jakgdyby ramię przy ramieniu, czuł do niej wdzięczność i przywiązanie, czasem lęk i trwogę, przez całe swe życie poznawał ją, poprostu „uczył się" jej — nie z książek i podręczników, lecz bezpośrednio z pracy i otaczającej rzeczywistości. Dziś odbiegliśmy daleko od tych czasów zamierzchłej przeszłości, ktorych nikłe ślady przechowały się jeszcze w gusłach, zabobonach, podaniach i wierzeniach ludowych.

Podania i prastare dokumenty przekazują nam, iż w odległych czasach kwiatami i zielenią przystrajano świątynie i ołtarze bogów, stoły i sale biesiadne, ze świeżą zielenią w ręku i wieńcami kwiatów na głowie wstępowano w progi świątyni lub udawano się na uczty. Bardzo wcześnie nauczono się wytłaczać wonne olejki i pachnące esencje z kwiatów i roślin, którymi nacierano ciała, skrapiano mieszkania, sale biesiadne itd.

Chrześcijaństwo, oparte silnie o wielowiekową tradycję, zachowało pewne zewnętrzne obrzędy i zwyczaje

dawnych czasów, w które tchnęło swego ducha i treść, dorzucając szereg nowych, podniosłych symboli do poprzednich.

Jak niegdyś pogańskie świątynie, tak też i nasze kościoły stoją ozdobne w zieleń i kwiaty, z tą różnicą tylko, że nie ma takich, czy innych kwiatów poświęconych temu, czy innemu bóstwu, ale wszystkie mogą w równej mierze służyć dla okazania czci jedynemu Bogu. Powódź kwiecia rozlewa się zwłaszcza po kościołach przy żłobku Jednorodzonego i świętym grobie Ukrzyżowanego. Ale i podczas innych świąt i uroczystości kwiatów nie brak. W roku kościelnym są nawet święta, w obrzędach i zwyczajach których specjalną rolę odgrywają drzewa, zioła i kwiaty. Wymienić tu w pierwszym rzędzie należy: Palmową Niedzielę, Zielone Świątki, Boże Ciało zwłaszcza zaś jego oktawę, oraz Wniebowzięcie Najświętszej Marii Panny, zwane popularnie świętem Matki Boskiej Zielnej.

Już w czwartą niedzielę postu, zwaną pospolicie niedzielą Laetere, od radosnych słów, od których się zaczyna Introit, odbywa się w wielu krajach powitanie wiosny, święto zwycięstwa wiosny nad zimą. W weselnym, radosnym nastroju przebiegają dzieci ulice z zielonymi gałązkami w ręku, podczas gdy wszystkie domy przybrane są w zieleń. Jest to zwyczaj prastary, sięgający korzeniami pogańskich czasów, i który w Polsce zachował się tylko w pewnych nielicznych zresztą okolicach. Kościół powiązał radosny nastrój wiosenny ze świętem bliskiego Zmartwychwstania Pańskiego.

Niedziela Palmowa, w danych czasach nazywana również Kwietną albo Wierzbną, była niegdyś święcona w Polsce z wielką uroczystością i to zarówno przez wyższe stany z królem na czele, jako i prosty lud wieśniaczy. Jak wiadomo została ona ustanowiona na pamiątkę uroczystego wjazdu Zbawiciela do Jerozolimy, gdy lud cały wyległ na Jego powitanie z oliwnymi i palmowymi gałązkami w ręku, płaszcze swe i odzież ścieląc Mu pod stopy. Zwłaszcza popularny i cieszący się wielkim przy-

wiązaniem wśród ludu jest obrzęd święcenia palm przede Mszą św. Otóż ponieważ palmy i oliwki stanowią drzewa południowe, niespotykane, lub nader rzadkie w innych krajach, przeto Kościół poświęca również gałązki innych drzew i krzewów, u nas głównie wierzb, malin i porzeczek, które noszą tradycyjną nazwę palm. To święcenie pędów młodej wierzby jest o tyle ciekawe, że w podaniach ludowych wierzba figuruje z dawien dawna jako drzewo, które diabeł sobie najbardziej upodobał. W drodze powrotnej z kościoła trzepano się między sobą poświęconymi palmami, wołając:

„Palma bije, nie ja biję, Za tydzień, — Wielki dzień, Za sześć noc, — Wielka noc".

Na Litwie znów powtarza się tę samą myśl z niewielkimi dodatkami:

„Nie ja biję, wierzba bije, Za tydzień, — Wielki dzień, bądź zdrów jak lód, wesoły jak wiosna, bogaty jak ziemia". (Gloger).

W dawnych czasach istniał zwyczaj pilnie przestrzegany przez szeroki ogół wiernych połykania „bagniątek", baziek wierzbowych, co miało przynosić zdrowie. Mikołaj Rej z Nagłowic podaje w swej Postylli, nawpół żartobliwą przestrogę, że kto w Kwietną Niedzielę bagniątka z palmy wielkanocnej nie połknął, ten już zbawienia nie otrzymał. Uważano też przy rozdawaniu palm, ażeby poważni gospodarze otrzymali wierzby z większą ilością bagniątek i bardziej rozwinięte, niż młodzież i dzieci, gdyż z liczby ich wyciągano wróżby dotyczące urodzajów, ilości kóp zboża zebranych z pola itd. W przesądach i wierzeniach ludowych poświęcona palma odgrywa swoją rolę. Przechowuje się ją starannie, aż do nowego roku, wierząc, iż zabezpiecza ona dom od pioruna. Nią wypędza gospodarz pierwszy raz bydło na pastwisko, nią też pali gospodyni w piecu podczas pieczenia ciasta wielkanocnego. Czasem też wsadza się ją w ziemię wierząc, iż w miejscu, gdzie wierzba wyrośnie, można kopać studnię, a woda zawsze się znajdzie. (Dymnicz).

W zwyczajach święta Zmartwychwstania Pańskiego,

tego pierwszego święta wiosennego, grającego potężnym akordem podniosłości i wesela po dniach smutku i żałoby, zieleń, świeża zieleń, symbol nadziei i odradzającego się życia, budzącej się ze snu przyrody, ma swą specjalną wymowę, choć tym razem nie występuje wyraźnie w obrzędach kościelnych. Czytamy w staropolskich księgach, iż jadło przygotowane na święcone, a było tego zawsze co niemiara, musiało być przybrane zielenią, gałązkami bukszpanu, barwinku i widłaku — lycopodium, stanowiło to warunek konieczny i nieodzowny.

Oto jak opisuje Syrokomla w poemacie p. t. „Dni doroczne" ten stół wielkanocny w dostatnim szlacheckim dworze: „A gdy jutro po obiedzie (jako zwyczaj przekazany),

Święcić jadło ksiądz przyjedzie,
I przeżegnać domu ściany,
Lubił szlachcic starej daty
Wskazać ład swój i dostatek;
Stół sążnisty wśród komnaty,
Obrus biały jak opłatek,
Umajony w zieleniźnie,
Zastawiony jadłem szczerze,
Że i wąż się nie prześliźnie,
Między misy i talerze".

To jadło wielkanocne ze święconego posiada, jak mówi Dymnicz (Obrzędy i wierzenia ludowe w okresie świąt wielkiejnocy) pewne znaczenie lecznicze i ochronne. Oto garść tych wierzeń ludowych, podana przez Dymnicza: całuski odkrojone od paschy z czterech stron daje się krowie do zjedzenia, żeby wiedźma nie miała nad nią władzy. Jajko święcone chroni dom od ognia. Łupina jajka położona na grzędzie sprawia, że kapusta jest twarda i dorodna. Kości z mięsa spożywanego podczas święconego zakopane przed chatą chronią dom od nieszczęść. Słonina stopiona na smalec ma także znamienne właściwości: przyłożona na rany goi je prędko; pług smarowany nią, gdy pierwszy raz wyjeżdża na pole na wiosnę, sprawia że wszystkie chwasty giną itd.

Tak oto mniej więcej przedstawia się w ogólnych zarysach znaczenie ziół w obrzędowości Świąt Wielkiejnocy, które mają swą pełną wymowę dopiero w oświetleniu dawnych ksiąg i dokumentów.

Przerzucając karty pamiętników, wspomnień i opisów pozostawionych w poezji i prozie przez dawnych pisarzy, widzimy jak niewiele podniosłych zwyczai i obrzędów dawnych dochowało się do naszych czasów, jak z wielu pozostały do dziś dnia tylko nikłe i wypaczone resztki, zgoła niepodobne do swych pierwszych, wspaniałych wzorów.

Mgr Wanda Kieszkowska.

Nerwica serca

Dawno już lekarze zauważyli, że chociaż wiele osób uskarża się na różne dolegliwości ze strony serca, to jednak najskrupulatniejsze badania lekarskie nie są w stanie wykryć żadnych anatomicznych zmian w sercu.

Serce nie jest rozszerzone, co zawsze bywa przy innych chorobach serca, zastawki sercowe funkcjonują prawidłowo, a zatym niema wady serca i t. d.

Po śmierci osobnika chorego na nerwicę serca, badanie serca wykazuje zupełnie normalny stan tego organu. A jednak chory cierpi nieraz tak, że staje się niezdolny do codziennej pracy.

Chorzy na nerwicę serca uskarżają się na kłucie w sercu, bicie serca, to znów serce bić im przestaje, jakgdyby zamiera, brak tchu. Niejednokrotnie puls bywa nienormalny, tętnienie żył nierównomierne, raz szybkie to znów powolne.

Nie znajdując żadnych zmian w samym sercu, lekarz określa taki stan jako nerwicę serca. Różne są przyczyny, które powodują takie cierpienia:

1) często wskutek przewrażliwienia chorego, co do stanu swojej choroby, lub wskutek urojonych wyobrażeń, czasem z samego nawet strachu przed chorobą serca.

Szczególnie przytrafia się to tym, którzy naczytawszy się medycznych książek, zaczynają myśleć o swoim sercu jakoby o chorym, lub też obcując z ciężko chorym na serce zaczynają dopatrywać się w swojej wyobraźni analogicznych symptomów, zaczynają wsłuchiwać się w pracę serca, starają się wczuwać w puls, szukają jakichkolwiek oznak wskazujących na możliwość choroby.

W ten sposób rzeczywiście puls może stać się nieprawidłowy, mogą zostać wywołane i inne zjawiska chorobowe.

Najczęściej takie sensacje występują w nocy, gdyż w dzień człowiek nie ma czasu myśleć o chorobie.

W takich wypadkach nerwicy serca, najlepszym lekarstwem jest psychiczne oddziaływanie lekarza lub blizkich. Najlepiej jeżeli sam chory zrozumie, że choroba jego nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa.

Bardzo skuteczne może być zastosowanie wodolecznictwa w formie wycierania całego ciała mokrym ręcznikiem przed snem (w razie gdyby zastosowanie tego zabiegu na noc działało za bardzo pobudzająco, utrudniało zasypianie, trzeba to robić przed wstaniem z łóżka).

Kąpiel o temperaturze wody, jaka będzie choremu robiła przyjemność, jeszcze lepiej, jeżeli to będą kąpiele aromatyczne.

Kąpiel powinna trwać 20—30 minut. Do wewnątrz dobrze jest zażywać sole wapnia np: Calcium glycerophosphoricum w ilości wskazanej przez lekarza.

2) Bardzo często nerwowy rozstrój serca powodują choroby przemiany materii. Dość wskazać np. chorobę gruczołu tarczycowego. Jeżeli gruczoł ten wydziela do krwi hormony (substancje wydzielane przez gruczoł) w nadmiernej ilości, to chory cierpi na przyśpieszenie pulsu, silne tętno w skroniach, bicie serca i t. d. Jeżeli zaś gruczoł wydziela zbyt mało tych hormonów, również odbija się to ujemnie na sercu.

Chorzy na tarczycę zwykle o tym wiedzą, gdyż gruczoł ten często się powiększa i bez trudu daje się

wymacać na szyi. Leczenie w tym wypadku polega na leczeniu tarczycy.

U mężczyzn nerwica serca zdarza się również przy chorobie gruczołu krokowego.

Bardzo często nerwicy serca podlegają kobiety, które cierpią na kobiece choroby np: przy mięsakach w macicy, chorobie jajników lub też po operacji usunięcia jajników.

Jeszcze częściej zdarza się to w okresie klimakterycznym u kobiet (okres zanikania miesiączkowania).

W każdym wypadku należy leczyć pierwotne cierpienie.

Prócz wymienionych przyczyn, nerwica serca u kobiet i mężczyzn bywa jeszcze wywołana samozatruciem organizmu przy chorobach żołądka i kiszek. Nieprawidłowa działalność narządów trawienia powoduje bowiem samozatrucie organizmu szkodliwymi substancjami.

Bardzo często też choroby wątroby bywają przyczyną nerwicy serca, gdyż wątroba jest jakby filtrem krwi, który usuwa i neutralizuje (unieszkodliwia) trujące składniki mogące się znaleźć we krwi.

To też przy nerwicy serca, zawsze trzeba zwracać uwagę na stan tych narządów i w miarę potrzeby stosować mieszanki ziołowe czyszczące krew lub poprostu ułatwiające przemianę materii.

3) Choroby zakaźne jak grypa, dyfteryt, tyfus i inne, wywołują chorobliwe przejawy w sercu, ponieważ bakterie wydzielają toksyny, czyli jady, które działają trująco na system nerwowy i serce. W niektórych wypadkach spotyka się chorobę tak zwaną „żaba“, chory raptem odczuwa straszny ból w sercu, który przenosi się często w lewe ramię i lewą rękę. Jednocześnie podczas ataku zjawia się uczucie strachu i ściskania w piersiach. Atak taki trwa zazwyczaj parę minut i przechodzi.

Przyczyna tej choroby dotychczas ostatecznie nie jest ustalona, przypuszczają, że ma się tu do czynienia ze spazmem i sklerozą naczyń krwionośnych samego serca.

W tych wypadkach należy zwrócić się do lekarza, który wyznaczy odpowiednie leczenie.

4) Najczęściej nerwica serca połączona jest z ogólną neurastenją: słabość, nadwrażliwość systemu nerwowego wpływa ujemnie na stan serca, stwarzając odpowiednie warunki do stałego rozdrażniania tych nerwów, które kierują bezpośrednio pracą serca.

Wystarczy, aby taki chory zdenerwował się, a serce jego zaraz zakołacze, puls podskoczy z normalnych 70—80 uderzeń na minutę do 120—130.

Niewielki fizyczny wysiłek, nawet posiłek lub też leżenie np. na lewym boku sprawia różne dolegliwości serca.

Przy nerwicy serca trzeba prowadzić prawidłowy tryb życia, wystrzegać się napojów alkoholowych. Bardzo często przyczyną nerwicy serca bywa nadużywanie tytoniu, bowiem dym tytoniowy zawiera znaczną ilość nikotyny, działającej trująco. Trzeba więc zaprzestać palenia a przynajmniej ograniczyć go. Odżywiać się trzeba dostatecznie, unikając jednak zbyt ciężkich potraw np. mięsa, serów i t. d., ostrych przypraw kuchennych, mocnej herbaty i kawy. Korzystnie oddziaływa długi, dobry sen, za tym trzeba się starać wcześniej kłaść do łóżka. Jeżeli jest ku temu sposobność, dobrze jest urlop spędzić na wsi, oddając się w miarę sportowi. Szczególnie są wskazane miejscowości obfitujące w lasy. Trzeba unikać przebywania na słońcu w upalne, letnie dni w godzinach południowych.

Jak wyżej wspomniałem, wskazana byłaby tu również kuracja ziołowa, przeprowadzona najlepiej w porozumieniu z lekarzem, opiekującym się zdrowiem danego pacjenta.

Nerwica serca przeważnie nie jest chorobą, grożącą niebezpieczeństwem utraty życia, a czasem często sama przez się przechodzi. Jeżeli chory wypełni wszystkie wskazania lekarza, to mamy niemal tę pewność iż w krótkim czasie będzie się on cieszył znów dobrym zdrowiem.

Dr. E. W.

OD REDAKCJI. W myśl życzeń W.P. Działaczy poszczególnych dzielnic kraju, zainteresowanych pomyślnym rozwojem zielarstwa w Polsce, niniejszym podajemy wzór statutu Spółdzielni Zielarskiej, terenowej, który można jednakże poddać szeregowi przeróbek i zmian zależnie od wymogów lokalnych danej dzielnicy.

STATUT

Spółdzielni Zielarskiej (terenowej) z odpowiedzialnością udziałami w ....

I. Firma, siedziba, cel i przedmiot spółdzielni

§ 1. Na zasadzie ustawy o spółdzielniach, powstaje spółdzielnia pod firmą: Spółdzielnia Zielarska z odpowiedzialnością udziałami w ....

§ 2. Siedzibą spółdzielni jest ....
Działalność spółdzielni rozciąga się na teren powiatu ....

§ 3. Czas trwania spółdzielni jest nieograniczony.

§ 4. Celem spółdzielni jest podniesienie dochodowości gospodarstw zrzeszonych w niej członków przez ułatwienie im plantacji ziół leczniczych, urządzanie suszarni, zakupu nasion, narzędzi i innych przedmiotów potrzebnych do uprawy ziół leczniczych, organizowanie sprzedaży i zakupywanie wyhodowanych lub zebranych ze stanu dzikiego ziół leczniczych, jagód, grzybów itp. produktów fachowo przygotowanych przez członków spółdzielni.

§ 5. Cel swój spółdzielnia będzie realizować przez:
a) wspólny zakup dla swych członków nasion, narzędzi i innych przedmiotów potrzebnych im do plantacji ziół leczniczych,
b) organizowanie punktów sprzedaży i zakupywanie ziół leczniczych, jagód, grzybów i innych produktów wyhodowanych lub zebranych przez członków,
c) dostarczanie swoim członkom funduszów, potrzebnych im do podnoszenia plantacji ziół leczni-

czych lub zbioru tychże, rosnących w stanie dzikim.

d) zakładanie suszarń i innych urządzeń pomocniczych, ułatwiających zbyt ziół leczniczych, jagód, grzybów i t. d.

e) przez dostarczanie członkom, potrzebnych do podniesienia wydajności plantacji lub zbioru ziół leczniczych wskazówek, książek, urządzanie pogadanek, odczytów i t. p.

Czynności swoje spółdzielnia wykonywać będzie w myśl odnośnych przepisów obowiązujących ustaw i instrukcji.

II. Członkowie

§ 6. Członkami spółdzielni mogą być osoby fizyczne i prawne, które prowadzą plantacje lub zbiór ziół leczniczych, jagód, grzybów i t. d., (lub interesują się rozwojem zielarstwa w Polsce).

§ 7. Członkiem spółdzielni nie może być osoba zajmująca się zawodowo handlem ziołami, jagodami, grzybami i t. d.

§ 8. Członek przystępując do spółdzielni winien podpisać deklarację przystąpienia i wpłacić wpisowe w kwocie zł. 5— (zł. pięć) oraz udział w kwocie zł. 25.— (zł. dwadzieścia pięć). Udział członka może być wpłacony w pięciu równych ratach kwartalnych, przy czym pierwsza rata winna być wpłacona równocześnie z przystąpieniem.

Wpisowe zarachowuje się na fundusz zasobowy.

§ 9. Członków spółdzielni przyjmuje Zarząd zwykłą większością głosów na zasadzie złożonych pisemnych deklaracji.

§ 10. Członkostwo ustaje na skutek:

a) śmierci członka,

b) dobrowolnego ustąpienia ze spółdzielni,

c) wykluczenia członka ze spółdzielni, które może nastąpić z powodu;

1) utraty przez członka zdolności do działań prawnych,
2) popełnienie czynu niehonorowego,
3) działań na szkodę spółdzielni,
4) niestosowanie się członka do przepisów statutu, regulaminów i instrukcji wydanych przez władze spółdzielni.

O wykluczeniu członka decyduje Rada Nadzorcza. O wykluczeniu członek winien być powiadomiony pisemnie. Postanowienie Rady Nadzorczej w powyższej sprawie jest ostateczne.

§ 11. Wystąpienie członka ze spółdzielni następuje naskutek pisemnego wypowiedzenia, uskutecznionego nie później niż na 6 miesięcy przed końcem roku obrachunkowego.

§ 12. Członkowie spółdzielni mają obowiązek:
a) odpowiadać za zobowiązania spółdzielni zadeklarowanymi udziałami,
b) nabywać produkty potrzebne im do plantacji i zbioru roślin leczniczych, zbywać zioła wyprodukowane przez nich wyłącznie za pośrednictwem spółdzielni,
c) stosować się do przepisów niniejszego statutu, regulaminów i instrukcji oraz w miarę możności popierać rozwój spółdzielni.

§ 13. Członkowie spółdzielni mają prawo:
a) brać udział w Walnych Zgromadzeniach,
b) wybierać i być wybranymi do władz spółdzielni,
c) korzystać ze wszystkich urządzeń spółdzielni stosownie do przepisów i obowiązujących w spółdzielni regulaminów.

Dokończenie nastąpi.

Dr. E. Wasiutyński	„Choroby nerek — leczenie ziołami“ w opr. dla wszyst.	1.80 „
„ „	„Choroby dróg moczowych— leczenie ziołami" w opr. dla wszystkich	1.80 „
„ „	„Choroby wątroby i woreczka żółciowego — leczenie ziołami“ w opr. dla wszyst.	1.80 „

Kronika

Jabłka czerwone są najzdrowsze. Donoszą z Londynu, że angielski instytut badania środków żywności stwierdził doświadczalnie, iż jabłka o czerwonej łupinie posiadają dwa razy większą ilość witamin, aniżeli odmiany o zielonej łupinie.

Stwierdzono także, że łupina jabłka zawiera wielekroć razy więcej witamin aniżeli miąższ.

Zatem w zupełności jest uzasadnione mniemanie, że jabłka powinno się jeść z łupiną i że jest stratą dla zdrowia, jeśli się jada jabłka obrane z łupiny. Jeśli się tedy zważy, że jabłka czerwone mają ponadto łupinę więcej odporną na uszkodzenie i zgniecenie i nie czerwienieją tak łatwo w miejscu nagniecenia, a na ogół więcej się podobają, trzeba przyznać, że dla celów handlowych nadają się one daleko więcej niż inne.

Prawdę tę poznali dobrze sadownicy na drugiej półkuli — i dlatego jabłka czerwone mają w ich sadach handlowych pierwszeństwo przed innymi. *(Hasło Ogrodn.-Rolnicze).*

Co czynić aby włosy nie wypadały! W ostatnich czasach we Francji spożycie jarzyn i owoców wzrosło w dwójnasób. Lekarze bowiem udowodnili statystycznie, że wśród ludności konsumującej sporą ilość jarzyn i owoców, choroby wszelkiego rodzaju spadły do minimum. Od czasu, kiedy światu medycyna podała wiadomość, że spożywanie surowych jarzyn powoduje u mężczyzn, że włosy nie wypadają, we Francji konsumcja rzodkiewki, groszku, cebuli, pomidorów do tego stopnia wzrosła, że na rynku tych jarzyn w ostatnich latach ciągle brakuje. Jarzyny te zawierają w sobie składniki mineralne jak sód, fosfor, żelazo, krzem i wapń, które wzmacniają cebulki włosowe i te nie wypadają. Uczeni lekarze powiadają, że mężczyźni, którym łysina się pokazuje, winni uciekać się do większego spożywania jarzyn. Najciekawsze jest to, że potrafili zebrać dane wśród ogrodników — warzywników, iż wśród nich rzadko spotyka się łysego, chyba, że nie zjadają jarzyn ze skąpstwa lub nieświadomości. Otwiera się więc nowe pole działania dla warzywników. *(Hasło Ogrodn.-Rolnicze).*

Kącik Ziołolekarza

WP. Stefania z Grodna. Przeciwko rozdwajaniu się włosów na ich koniuszkach nie znamy dotychczas żadnego środka leczniczego. Częste mycie w naparze rumianku nie wiele tu pomoże.

WP. Alina. G. Śląsk. W tym wypadku trudno na odległość coś poradzić. Radzimy zwrócić się do miejscowego lekarza.

Odpowiedzi Redakcji:

WPan Czyż Poznań: Cena roczników mies. „Polskie Zioła" za ubiegłe lata jest następująca:

rok 1934 i 1935 — razem 14 numerów	zł.	5.—
„ 1936	„	5.—
„ 1937	„	5.—

Ceny łącznie z przesyłką pocztową.

WPan Marian Boch z Wołynia: Owszem, nasiona rumianku może WPan dostać za pośrednictwem Redakcji po zniżonej cenie.

Niniejszym komunikujemy, iż listy do których nie załączono znaczka pocztowego pozostają bez odpowiedzi.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Krakowskie Przedmieście 38 m. 11, tel. 694-02.

Redakcja i Administracja czynna w środy i piątki od 5 — 6 pop.

Cena prenumeraty: rocznie 6 zł., półrocznie 3.50 zł., kwartalnie 1.80 zł. Pojedyńczy numer 0.65 gr. wraz z przesyłką.

Prenumeratę można opłacać przy pomocy blankietów rozrachunkowych lub do P. K. O. na konto Nr. 29.360.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: **Dr. farm. Maria Bernerówna**

Druk. M. Gołaszewski i Syn, Warszawa, Czerniakowska 131, tel. 9.38-57.